

RIBOLLITA ALLA FIORENTINA: TRADIZIONE, SEMPLICITÀ E TANTA SALUTE



Ribollita alla Fiorentina: anche nella culla del Rinascimento i piatti migliori, più riusciti e conosciuti, appartengono alla saggezza popolare, alla creatività ed alla passione racchiusa negli alimenti poveri.

Ribollita alla Fiorentina: tradizione, semplicità e tanta salute

Curo un blog di cucina, ed ogni qualvolta si presenti l'occasione, raggiungo le destinazioni desiderate, per conoscere le ambite ricette della tradizione. Assaggio personalmente, ascolto, annoto e recensisco, portandomi a casa il piacere di un repertorio tanto ricco quanto saporito. Così quest'anno, nel mese di novembre, fra la trepidazione e la certezza di non sbagliare, scelsi la variegata ed immensa Toscana, con

le sue attrattive ed offerte straordinarie, che lasciano un segno indelebile sotto forma di emozioni e souvenir.



Un viaggio iniziato nella mia mente, che strada facendo ha inglobato altre persone, divenendo condivisione, scoperta e meraviglia. Studiammo un itinerario enogastronomico con Andrea, mio fratello, per soddisfare appieno le nostre aspettative, lasciando spazio anche all'improvvisazione, sempre gradita quando si tratta di incrementare il divertimento ed il bagaglio culturale.

Partimmo con serenità, con l'intento di godere appieno di ogni singolo istante, fra usi e costumi da raccontare ed innovazioni da esplorare. L'entusiasmo pervase la nostra pelle ed il nostro cuore per tutta la durata del tragitto in auto: gli spazi verdi e le ampie vedute, fra casolari e colline, riempirono i nostri occhi, fino all'arrivo nella splendida città gigliata, Firenze, la culla del Rinascimento italiano.

Dopo una breve perlustrazione dei suoi luoghi imperdibili, intrisi di storia, fascino e profumi invernali, immortalammo la nostra gioia ed il nostro sorriso nel punto più stretto del fiume Arno, sul suggestivo Ponte Vecchio. Le luci sfumate del tramonto, spalmate preziosamente sull'acqua, e la brulicante vita delle vie fiorentine, iniziarono ad infondere in noi il desiderio di deliziare il palato con le prelibatezze autoctone e di scoprire il luogo più adatto dove assaporare i prodotti tipici.



Affiancata dalla complicità di mio fratello, tenni a portata di mano, e per tutto il tempo del nostro viaggio, la mia inseparabile agendina, prendendo appunti e prime utili informazioni su indirizzi validi e sul meglio della cucina fiorentina. Ancora qualche passo, finché raggiungemmo il luogo di ristoro che affettuosamente ci consigliarono, dove potemmo degustare la rinomata Ribollita alla fiorentina.

Eravamo impazienti di ordinare, ma soprattutto di conoscere la sua storia, le umili origini di questo piatto del recupero, oggi molto apprezzato dai più fini estimatori di cucina tipica. L'ospitalità dei proprietari ci coinvolse al punto di instaurare un dialogo affabile, ricco di curiosità, strofe e racconti: furono felici di rivelarci la loro conoscenza sul tema, di svelarci gli ingredienti ed il segreto di una perfetta Ribollita alla Fiorentina e di consigliarci, fra una divagazione e l'altra, il miglior vino per un matrimonio di sapori impeccabile.



Leggi anche: [Perché in Toscana il pane è senza sale?](#)



Gli elementi fondamentali della cucina fiorentina (olio evo, pane toscano, carne, Chianti Classico) sono tutti e quattro presenti in questa ricetta. Si tratta di una zuppa a base di ortaggi (cavolo nero e cavolo verza, patate, porro e pomodori), cotenna e legumi (fagioli cannellini), arricchita dal trito classico, a base di carota sedano e cipolla, dal pane raffermo e dall'aroma del rosmarino, cotta il giorno prima e ribollita il giorno dopo, per un totale di circa cinque ore di cottura. La ricetta della ribollita fiorentina prevede soprattutto l'utilizzo della "braschetta", ovvero del cavolo nero, tipico di questa zona e del periodo invernale (da ottobre a marzo).

Gli ingredienti per la ribollita alla fiorentina

- Pane raffermo
- Cavolo nero chiamata anche braschetta
- Cavolo verza
- Patate
- Porro
- Pomodori
- Fagioli cannellini



- Trito di carota, sedano e cipolla
- Rosmarino



Originariamente, la Ribollita alla Fiorentina, conosciuta anche come minestra di magro, veniva preparata il venerdì. In questo giorno, infatti, come da tradizione cristiana, si osservava l'astinenza dalla carne; oltretutto, il venerdì era il giorno adatto per consumare, tramite la preparazione del minestrone ribollito, tutti gli avanzi vegetali dei giorni precedenti.

Un metodo di riciclo, tramandato come ricetta piena di gusto e passione. In effetti, proprio la passione, accostata alla pazienza, è l'ingrediente principale per la buona riuscita del piatto. Il tempo da dedicare alla cottura dei legumi, l'accortezza di conservare il brodo di cottura per bollire e ribollire le verdure ed il pane, è il tocco magico che non può mancare. E nel piatto che ci servono, non mancò assolutamente tutto l'amore ed il rispetto del *made in Tuscany*.



Una canzone sulla robollita

Richiamando i versi di una canzoncina popolare

"Com'è squisita la ribollita! Se vuoi star bene nella vita, mangia spesso la ribollita", irruppe sorridendo Pi-etrino; ed io aggiunsi: "senza dimenticare mai un buon bicchier di vino toscano"!

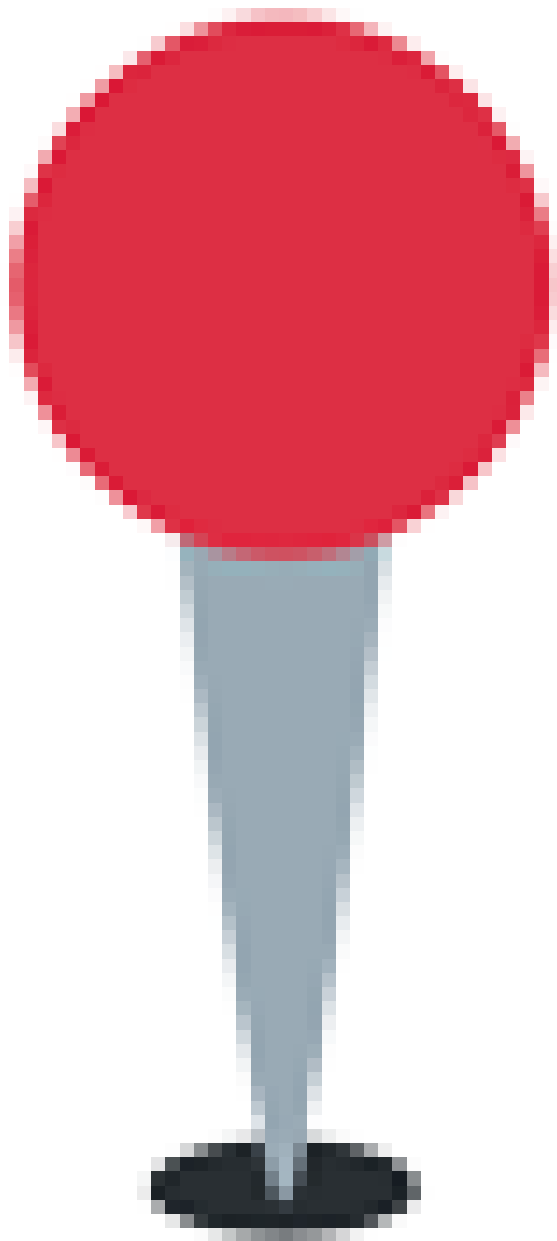
L'allegria s'impadronì di noi, del nostro tavolo imbandito, del nostro tempo speso a celebrare il buon cibo della tradizione, a tramandarlo per non dimenticare. In quel momento alzammo i bicchieri colmi di Chianti Classico DOCG, un rosso fermo e di medio corpo, prodotto osservando scrupolosamente il regolamento per l'agricoltura biologica, per brindare alla genuinità, alla vita, all'amore racchiuso nelle cose semplici, negli affetti più cari.



Leggi anche: [Ma perché il Chianti Classico ha come simbolo il Gallo Nero?](#)



Guardai mio fratello, a volerlo ringraziare della sua presenza, ed insieme porgemmo i nostri più cortesi saluti ai due indimenticabili locandieri fiorentini. Il nostro bagaglio, ora, era molto più pieno; ed io, potevo raccontare ai miei lettori di un'esperienza sensoriale completa, racchiusa in un piatto, nella speciale Ribollita alla fiorentina.



PER APPROFONDIRE:





Acquacotta: alla riscoperta di vecchi sapori di Toscana





Piatti tipici di Lucca: vademecum per viaggiatori golosi



[Torta Fedora un classico della tradizione fiorentina](#)

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

[Teniamoci in contatto](#)



